ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯತೆ:

ಶ್ರೀಲತಾ ರಾವ್ ಶೇಷಾದ್ರಿ

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ

ಭಾರತದ ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸರ್ಕಾರಿ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಕಲಿಯುತ್ತಿರುವ ಪುಟ್ಟ ಬಾಲಕಿಯೊಬ್ಬಳನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಆರು ವರ್ಷದ ಆ ಹುಡುಗಿ ಶಾಲೆಗೆ ಹೊರಡಲು ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಬೆಳಗ್ಗೆ ಏಳು ಗಂಟೆಯೊಳಗೆ ಹೊಲದಲ್ಲಿರಲೇಬೇಕಾದ್ದರಿಂದ ಮಗಳ ಜೊತೆಗೆ ತಾಯಿಯೂ ಬೇಗನೇ ಹೊರಡುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಆ ಪುಟ್ಟ ಬಾಲಕಿಗಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಅವಳ ಸಹೋದರರನಿಗಾಗಲೀ ಬೆಳಗಿನ ಉಪಾಹಾರ ಮಾಡಿಕೊಡುವಷ್ಟು ಸಮಯ ಆಕೆಗಿಲ್ಲ. ಬಾಲಕಿಗೆ ಮುಖ ತೊಳೆದುಕೊಂಡು ಶಾಲಾ ಸಮವಸ್ತ್ರ ಧರಿಸುವಷ್ಟೇ ಸಮಯ ಇದೆ. ರಾತ್ರಿ ಮಿಕ್ಕಿದ್ದ ಚೂರೇಚೂರು ಅನ್ನವನ್ನೇ ತಾಯಿ ಇಬ್ಬರೂ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ– ಕೆಲವೇ ತುತ್ತು ಅಷ್ಟೇ– ಸಮಾನವಾಗಿ ಹಂಚುತ್ತಾಳೆ. ಆಮೇಲೆ ಅವರು ಶಾಲೆಗೆ ಓಡಿ ಪ್ರಾರ್ಥನಾ ಸಭೆಗೂ ಮುನ್ನ ತಲುಪಿಬಿಟ್ಟರು. ಮಕ್ಕಳು ತರಗತಿ ಕೊಠಡಿಯೊಳಗೆ ಹೋಗಿ ಮೊದಲ ತರಗತಿ ಶುರುವಾಗುವುದಕ್ಕೂ ಮೊದಲೇ ಬಾಲಕಿಗೆ ಎಂದಿನಂತೆ ಹೊಟ್ಟೆ ಚುರುಗುಟ್ಟತೊಡಗಿತು. ಆಕೆಗೆ ಹಸಿವು! ಆದರೆ ಊಟಕ್ಕೆ ಇನ್ನೂ ಹಲವು ಗಂಟೆಗಳು ಬಾಕಿ ಇವೆ! ಆಕೆಗೆ ಇಂದಿನ ದಿನವೂ ಸುದೀರ್ಘವಾಗಲಿದೆ.

ಇದು ಭಾರತದಲ್ಲಿನ ಸುಮಾರು 2.5 ಕೋಟಿ ಮಕ್ಕಳ ದಿನನಿತ್ಯದ ವಾಸ್ತವ. ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯ ಮಟ್ಟವು ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಅಪಾಯದಲ್ಲಿದ್ದು, ತುರ್ತು ಗಮನ ವಹಿಸಲೇಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವಿದೆ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಾಕ್ಷ್ಯಗಳಿವೆ.

ಶಾಲೆಗೆ ತೆರಳುವ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯು ಹಲವು ಕಾರಣಗಳಿಂದ ನಿರ್ಣಾಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ: ಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯು ಮಗುವಿನ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸಾಸ್ಥ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಷ್ಟೇ ವಾಸ್ತವಿಕ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವುದಲ್ಲ, ಜೊತೆಗೆ, ಮಗುವಿನ ಕಲಿಕೆಯ ಗುಣಮಟ್ಟ ಮತ್ತು ದೂರಗಾಮಿಯಾಗಿ ಆ ಮಗುವಿನ ಔದ್ಯೋಗಿಕ ಭವಿಷ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೂ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆಗೆ ಸಾಧಕವಾದ ಮೌಲ್ಯವಿದೆ. ಇಡೀ ಜೀವಿತಾವಧಿಯಲ್ಲಿ, ಪ್ರತಿ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ವರ್ಷದ ಶಿಕ್ಷಣವು ಆತನ ಜೀವನದುದ್ದಕ್ಕೂ ಆದಾಯದಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ 20ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಳಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವುದನ್ನು ನೋಡುತ್ತೇವೆ. ಇಷ್ಟಾದರೂ, ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಶಾಲಾ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯು ಗಂಭೀರ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿ ಮುಂದುವರಿದಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು (ಕೋಷ್ಟಕ–1). ಬಹುತೇಕ ಸರ್ಕಾರಿ ಶಾಲೆಗೆ ದಾಖಲಾಗುವ ಬಡ ಕುಟುಂಬದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ಶೇಕಡಾ 30ರಷ್ಟು ಮಂದಿ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ತಕ್ಕುದಾದ ಎತ್ತರ ಮತ್ತು ತೂಕ ಹೊಂದದೇ ಇರುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದ್ದು, ರಕ್ತಹೀನತೆಯಿಂದಲೂ ಬಳಲುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ.

ಕೋಷ್ಟಕ –1 : ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುವ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆ

	ಅತಿ ಬಡವ	ಬಡ	ಮಧ್ಯಮವರ್ಗ	ಶ್ರೀಮಂತ	ಅತಿ ಶ್ರೀಮಂತ	ಒಟ್ಟು
5–9ರ ವಯೋಮಾನದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ತಡೆಯಿರುವ ಮಕ್ಕಳು*	30.3	26.2	22.2	18.4	12	21.9
10–19ರ ವಯೋಮಾನದ ಕಡಿಮೆ ಬಿಎಂಐ ಉಳ್ಳ ಮಕ್ಕಳು **	27.2	26.6	26	22.2	18.2	24.1
5–9ರ ವಯೋಮಾನದ ರಕ್ತಹೀನತೆಯುಳ್ಳ ಮಕ್ಕಳು ***	30.1	29.2	22.4	18.2	18.1	23.5
ರಕ್ತಹೀನತೆಯುಳ್ಳ 10–19ರ ಹದಿಹರೆಯದ ಮಕ್ಕಳು	33.4	29	28.4	28.6	23.1	28.4
ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಕೊರತೆಯುಳ್ಳ 5–9ರ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳು	13.3	13.2	14.8	20.4	30.2	18.2
ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಕೊರತೆಯುಳ್ಳ ಹದಿಹರೆಯದ ಮಕ್ಕಳು	18.9	18.8	19.8	28.7	32.9	23.9

ಮೂಲ: Comprehensive National Nutrition Survey (CNNS) 2016-18

*ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ತಡೆ ಅಂದರೆ ವಯಸ್ಸಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಎತ್ತರ

** BMI ಅಂದರೆ Body Mass Index ಮತ್ತು ವಯಸ್ಸಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ತೂಕವನ್ನು ಅಳೆಯುವ ಮಾಪನ

*** ಕಬ್ಬಿಣದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಬರುವ ರಕ್ತಹೀನತೆ

ತಾಯಿ ಗರ್ಭಿಣಿ ಇರುವಾಗಲೇ ಮತ್ತು ಆರಂಭದ 24 ತಿಂಗಳಲ್ಲೇ ಮಕ್ಕಳ ಭೌತಿಕ ಮತ್ತು ಬೌದ್ಧಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಅಡಿಪಾಯ ಸಿದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ (ಮೊದಲ 1000 ದಿನಗಳ ಅವಧಿ), ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಮತ್ತು/ಅಥವಾ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ (Micronutrient deficiencies) ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗಿ ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ತೊಡಕಾಗಿ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು. ಅಂತೆಯೇ, ಸಮರ್ಪಕ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಸೂಚಿಸುವ ಸಹಜ ಎತ್ತರ ಅಥವಾ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ತಕ್ಕ ಎತ್ತರ–ತೂಕ, ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಕೊರತೆಗಳು (ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಕಬ್ಬಿಣ, ಅಯೊಡಿನ್‌ನಂತಹ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು), ಪದೇಪದೇ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೀಡಾಗದಂತೆ ತಡೆಯಬಲ್ಲ ಸಮಗ್ರ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮತ್ತು ಕಲಿಕೆಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಬುದ್ಧಿಪೂರ್ವಕ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದಿರುವುದು ಮುಂತಾದ ಹಲವಾರು ಅಂಶಗಳು ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಹದಿಹರೆಯದವರಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತವೆ.

ಸ್ಥೂಲ ಹಾಗೂ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆ, ಶುದ್ಧ ಕುಡಿಯುವ ನೀರು ಮತ್ತು ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಸೌಕರ್ಯಗಳು ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯ, ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಾಲಾ ಕೇಂದ್ರಿತ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯದ ಮಧ್ಯಪ್ರವೇಶವು, ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕಲಿಕೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಗಮನ ಹರಿಸಲೇಬೇಕಾದ ನಿರ್ಣಾಯಕ ಅಂಶಗಳು. ಅಂತಹ ಮಧ್ಯಪ್ರವೇಶಗಳನ್ನು ಸಮಗ್ರ ಮತ್ತು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡಲ್ಲಿ ದೂರಾಲೋಚನೆಯ ಧನಾತ್ಮಕವಾದ ವ್ಯಾಪಕ ಫಲಿತಾಂಶಗಳನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು.

ತರಗತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು

ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಹಸಿದುಕೊಂಡಿರುವುದು ಬಹಳ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿದ್ದು, ಇದು ಮಗು ಮತ್ತು ಕಲಿಕೆಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ ತೊಂದರೆ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಹಸಿದ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಕೆಲವು ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಮತ್ತು ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು:

- ಸುಸ್ತು ಮತ್ತು ಕಿರಿಕಿರಿಯಾಗುವುದು, ಅತ್ಯಧಿಕ ಆತಂಕ
- ಶಕ್ತಿಯ ಕೊರತೆ
- ಏಕಾಗ್ರತೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿರುವುದು
- ಯಾವಾಗಲೂ ನೆಗಡಿ ಕಾಣಿಸುವುದು
- ಖಿನ್ನತೆ, ದುಃಖ, ಕಣ್ಣೀರು
- ಗುಂಪಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಯಲು ನಿರಾಸಕ್ತಿ, ಆಕ್ರಮಣಕಾರಿ ಮನಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ವಿಚ್ಛಿದ್ರಕಾರಿ ವರ್ತನೆ
- ಪದೇಪದೇ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಅಥವಾ ಗುಣಮುಖರಾಗಲು ವಿಳಂಬವಾಗುವುದು ಸುದೀರ್ಘ ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು
- ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಕುಂಠಿತ, ದೇಹದ ತೂಕದಲ್ಲಿ ಇಳಿಕೆ, ಮಾಂಸಖಂಡ ಅಥವಾ ಕೊಬ್ಬು ಗಣನೀಯ ಇಳಿಕೆ
- ಕಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಗಳು

ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಕೊರತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಹಲವು ಅಂಶಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಹೀಗಿವೆ:

- ತೀವ್ರವಾದ ಬಡತನ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಪರ್ಯಾಪ್ತತೆ ಮತ್ತು ವೈವಿಧ್ಯತೆಯನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವ ಭೂಮಿಯ ಒಡೆತನ ಮತ್ತು ಮಾತೃಶಿಕ್ಷಣದಂತಹ ಇತರ ಸಮಾಜೋ–ಆರ್ಥಿಕ ಅಂಶಗಳು
- ಶುದ್ಧ ನೀರು ಮತ್ತು ನೈರ್ಮಲ್ಯದ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗಿ ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ರೋಗ ಹರಡುವಿಕೆಯ ಸಾಧ್ಯತೆ, ಪದೇಪದೇ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುವುದು ಅದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಉಂಟಾಗುವುದು.
- ಮಗುವಿನ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಅಗತ್ಯತೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಮತ್ತು ಜಾಗೃತಿಯ ಕೊರತೆ
- ಸರ್ಕಾರಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳ ಕಳಪೆ ಅನುಷ್ಠಾನದ, ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಮತೋಲಿತ ಆಹಾರ ಲಭ್ಯವಾಗದಿರುವುದು.

ಈ ಎಲ್ಲಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಶಾಲೆಯಿಂದ ಮಾತ್ರ ಪರಿಹಾರ ಸಾಧ್ಯ ಎಂದಲ್ಲ. ಆದರೆ, ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಶಾಲೆಗಳು ಏನು ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಮುಂದಿನ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ನೋಡೋಣ.

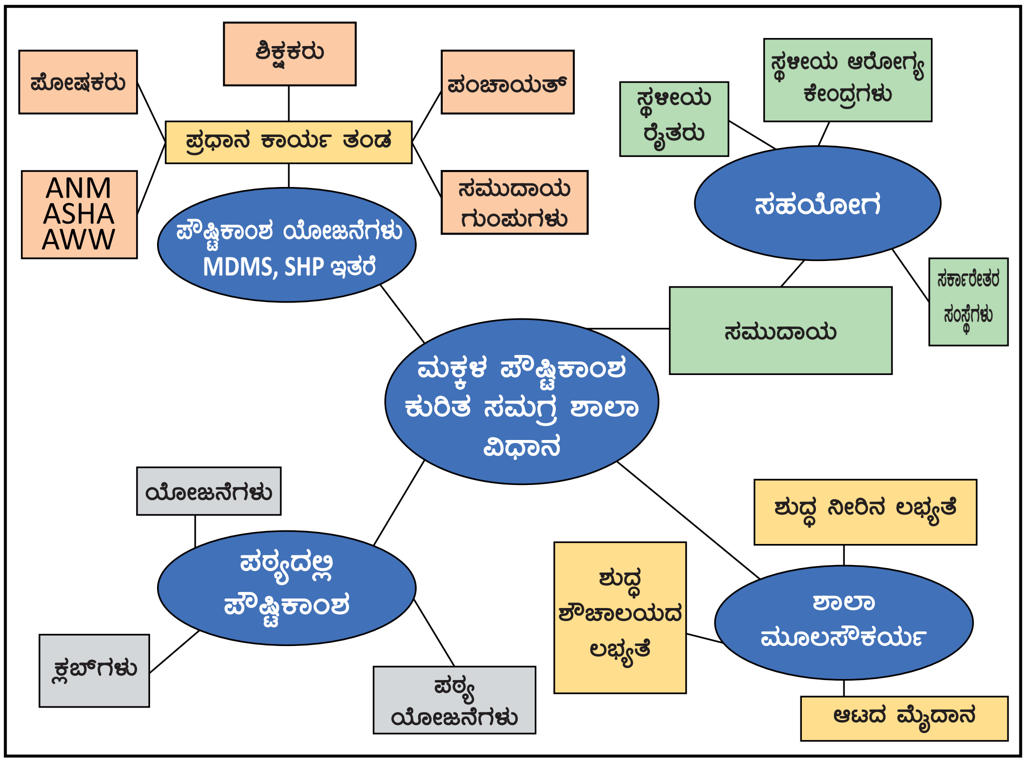
ನೀವೇನು ಮಾಡಬಹುದು?

‘ಸಮಗ್ರ ಶಾಲಾ ವಿಧಾನ’

ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯ ಅವಶ್ಯಕತೆಯನ್ನು ಶಾಲೆಗಳು ಒಂದು ವ್ಯವಸ್ಥಿತ, ನ್ಯಾಯಸಮ್ಮತ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಭಾಯಿಸುವುದು ನಿರ್ಣಾಯಕ ಅಂಶ. ಇದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ (ಡಬ್ಲ್ಯೂ.ಎಚ್.ಒ, 2006) ‘ಸಮಗ್ರ ಶಾಲಾ ವಿಧಾನ’ದ (Whole school Approach) ಸಲಹೆ ನೀಡಿತ್ತು.

ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ಇದು ಮಕ್ಕಳ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆ, ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಅವರನ್ನು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲರಾಗಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟವರೆಲ್ಲರನ್ನು ಒಗ್ಗೂಡಿಸುವ ಒಂದು ಪ್ರಯತ್ನ. ಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಕರು ಮತ್ತು ಇತರ ಆಹಾರ ಪೂರೈಕೆದಾರರು (ಬಾಣಸಿಗರು, ಸಹಾಯಕರು) ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ, ಮಕ್ಕಳ ಕುಟುಂಬ, ಸಮುದಾಯ, ಸ್ಥಳೀಯ ಪಂಚಾಯತ್ ಮತ್ತು ಮುಂಚೂಣಿ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರನ್ನೂ ಇದು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ.

ಚಿತ್ರ 1: 'ಸಮಗ್ರ ಶಾಲಾ ವಿಧಾನ'ವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ.



(Sustain–2005ನಿಂದ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ.
ಶಾಲೆಗಳಿಗೆ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ನೀತಿ, ಡಬ್ಲ್ಯೂ.ಎಚ್.ಒ, 2006, ಪುಟ 10)

ಈ ವಿಧಾನವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ, ನಿಮ್ಮ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಹಲವು ಕ್ರಮಗಳಿವೆ.

1. ಒಂದು ಪ್ರಧಾನ ಕ್ರಿಯಾಪಡೆಯ ರಚನೆ

ಈಗಾಗಲೇ ಅನೇಕ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಶಾಲಾಭಿವೃದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣಾ ಸಮಿತಿ (ಎಸ್.ಡಿ.ಎಂ.ಸಿ.)ಗಳು ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿವೆ. ವಿವಿಧ ಭಾಗೀದಾರರು ಸದಸ್ಯರಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಇದು ಪ್ರಮುಖ ಕ್ರಿಯಾ ಪಡೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ಎಸ್.ಡಿ.ಎಂ.ಸಿ. ಸದಾ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸಭೆ ಸೇರುವುದಿಲ್ಲ. ಎಸ್.ಡಿ.ಎಂ.ಸಿ ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳ ನಿಗದಿತ ದಿನದಂದು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸಭೆ ಸೇರುವುದನ್ನು ಖಾತರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸಭೆಯ ನಡಾವಳಿಯು ಮೂಲಸೌಕರ್ಯ ಮತ್ತು ನಿರ್ವಹಣೆ (ಶೌಚಾಲಯ, ನೀರು ಪೂರೈಕೆ), ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಕಲ್ಯಾಣ ಮತ್ತು ಸರ್ಕಾರಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳ ಅನುಷ್ಠಾನವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರಬೇಕು.

ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆ ಮಾಡಲೇಬೇಕಾದ ಎರಡು ಸಂಗತಿಗಳೆಂದರೆ:

- ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಬಿಸಿಯೂಟದ ಯೋಜನೆ (Mid-Day Meal Scheme -MDMS) ಒಂದರಿಂದ ಎಂಟನೇ ತರಗತಿಯವರೆಗಿನ ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಶಾಲೆಯಲ್ಲೇ ತಯಾರಿಸಿದ ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಬಿಸಿಯೂಟವನ್ನು ಈ ಯೋಜನೆಯು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಯುಕ್ತ ಮತ್ತು ಸಮತೋಲಿತ ಆಹಾರವನ್ನು ಒದಗಿಸುವ ಮೂಲಕ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಹಸಿವು ನೀಗಿಸುವುದು ಈ ಯೋಜನೆಯ ಉದ್ದೇಶ. ಇದರಲ್ಲಿ ಅನ್ನ ಅಥವಾ ಚಪಾತಿ, ಜೊತೆಗೆ ಬೇಳೆ, ತರಕಾರಿಯ ಪದಾರ್ಥವೂ ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಅಕ್ಕಿ ಅಥವಾ ಗೋಧಿಯನ್ನು ಸರ್ಕಾರವೇ ನೇರವಾಗಿ ಶಾಲೆಗಳಿಗೆ ಪೂರೈಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಬೇಳೆ ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿ ಮಗುವಿನ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರದಲ್ಲಿ ಸರ್ಕಾರವೇ ನೀಡುವ ಅತ್ಯಲ್ಪ ಅನುದಾನದಲ್ಲಿ ಶಾಲೆಗಳೇ ಖರೀದಿಸಬೇಕು. ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಈ ಊಟವನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಯುಕ್ತವಾಗಿಸಲು ಎಸ್.ಡಿ.ಎಂ.ಸಿ ಯು ಸ್ಥಳೀಯ ಪಂಚಾಯತ್ ಅಥವಾ ಊರವರಿಂದ ಧನಸಹಾಯ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಕೆಲವು ಕಡೆ ಊರವರು ಅಥವಾ ಸ್ಥಳೀಯ ರೈತರು ಋತುಮಾನಕ್ಕನುಗುಣವಾದ ತರಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು (ಸೀಬೆಹಣ್ಣು, ಪಪ್ಪಾಯಿ ಅಥವಾ ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನಂಥ ಅತಿಹೆಚ್ಚು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶವುಳ್ಳ ಸ್ಥಳೀಯ ಹಣ್ಣುಗಳು), ಕಡಲೆಬೀಜದ ಚಿಕ್ಕಿಯಂತಹ ಬೆಳಗಿನ ಉಪಾಹಾರವನ್ನು ಉಚಿತವಾಗಿಯೋ, ಕಡಿಮೆ ದರದಲ್ಲಿಯೋ ಒದಗಿಸುವ ನಿದರ್ಶನಗಳೂ ಉಂಟು. ಅಥವಾ ಶಾಲೆಯಲ್ಲೇ ಕೈತೋಟ ನಿರ್ಮಿಸಿ ತರಕಾರಿ ಬೆಳೆಯುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಊರ ದಾನಿಗಳ ನೆರವನ್ನು ಎಸ್.ಡಿ.ಎಂ.ಸಿ.ಯು ಪಡೆಯಬಹುದು. ಇದು ತರಕಾರಿಯ ಖರ್ಚುವೆಚ್ಚವನ್ನು

ನಿಭಾಯಿಸಲು ನೆರವಾಗುವುದರ ಜೊತೆಗೆ, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಜೀವವಿಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು/ಅಥವಾ ಪರಿಸರ ವಿಜ್ಞಾನ ಪಠ್ಯದ ಭಾಗವಾಗಿಯೂ ಸಹಾಯಕವಾದೀತು.

* ಶಾಲಾ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ (ಎಸ್.ಎಚ್.ಪಿ.): ಎಸ್.ಎಚ್.ಪಿ.ಯು ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ವಿಟಮಿನ್ ಎ ಮತ್ತು ಕಬ್ಬಿಣದ ಅಂಶವುಳ್ಳ ಪೂರಕ ಔಷಧಿ ಮತ್ತು ಜಂತು ಹುಳ ನಿವಾರಣೆ ಔಷಧವನ್ನು ನೀಡುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಆರೋಗ್ಯ ತಪಾಸಣೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಎಸ್.ಡಿ.ಎಂ.ಸಿಯು ಸ್ಥಳೀಯ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ/ಎ.ಎನ್.ಎಂ. ಜೊತೆ ನಿರಂತರ ಸಂಪರ್ಕ ಇರಿಸಿಕೊಂಡು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನಿಯಮಿತ ಆರೋಗ್ಯ ತಪಾಸಣೆ ಮತ್ತು ಪೂರಕ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಪೂರೈಕೆಯಾಗುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಈ ಸಂಬಂಧ ಪೂರ್ವ ನಿಗದಿತ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗೂ 'ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಡ್– ನೀಡಿ ನಿರ್ವಹಿಸಿ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಮಾಹಿತಿ ದಾಖಲಿಸುವುದನ್ನೂ ಖಾತರಿಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ, ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಇರಬಹುದಾದ ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಆರಂಭದಲ್ಲೇ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿ ತಕ್ಷಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಿಸಬಹುದು ಹಾಗೂ ಮಗು ಶಾಲೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ರಜೆ ಮಾಡುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಿ, ನಿಯಮಿತವಾದ ಆರೋಗ್ಯ ತಪಾಸಣೆ ಮತ್ತು ದಾಖಲಾತಿ–ಯಿಂದಾಗಿ ಮಕ್ಕಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅಂದರೆ, ಎತ್ತರ ಮತ್ತು ತೂಕ ಇತ್ಯಾದಿ ಮೇಲೆ ನಿಗಾ ಇಟ್ಟು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆಯಾಗದಂತೆ ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.[i]

2. ಮೂಲಸೌಕರ್ಯವನ್ನು ಖಾತ್ರಿಪಡಿಸುವುದು

ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ನೀರು, ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಮತ್ತು ಶುಚಿತ್ವದ ಶಿಕ್ಷಣ (Water, Sanitation and Hygiene Education -WASH) ಒಂದು ಕಾರ್ಯತಂತ್ರವಾಗಿದ್ದು, ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಶುದ್ಧ ನೀರು ಮತ್ತು ನೈರ್ಮಲ್ಯದ ಸೌಲಭ್ಯವನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಈ ಸೌಲಭ್ಯ ಯಾಕೆ ಅವಶ್ಯ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಮಕ್ಕಳು ಸಂವೇದನಾ–ಶೀಲರಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ದಿನದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅವಧಿಯನ್ನು ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಕಳೆಯುವ ಕಾರಣ 'WASH', ಮಕ್ಕಳ ಕಲಿಕೆ, ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಘನತೆಯ ಮೇಲೆ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಗಣನೀಯ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ, (ಯುನಿಸೆಫ್ 2018).[ii]

* ಶೇಕಡಾ 60ರಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ತಮ್ಮ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ನೈರ್ಮಲ್ಯದ (ಶೌಚಾಲಯ) ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ, ಅವರಿಗೆ ಖಾಸಗಿಯಾಗಿ ಸ್ವಚ್ಛ ಶೌಚಾಲಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಏಕೈಕ ಸ್ಥಳ ಎಂದರೆ ಶಾಲೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧ ನೀರು ಸಿಕ್ಕಿದರೂ ಅದರ ಗುಣಮಟ್ಟ ಬದಲಾವಣೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧ ನೀರು ಪೂರೈಸುವ ಕಾರಣ ಕೊಳಕು ನೀರಿನಿಂದ ಎದುರಾಗುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳ (ಟೈಫಾಯ್ಡ್, ಕಾಮಾಲೆ) ಪ್ರಮಾಣ ಇಳಿಮುಖವಾಗುತ್ತದೆ.

*ಕೈ ತೊಳೆಯುವ ಹವ್ಯಾಸವನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸುವುದರಿಂದ ಕೋವಿಡ್ 19 ಸೇರಿದಂತೆ ಹಲವು ಬಗೆಯ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಹರಡುವುದನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಭಿತ್ತಿಪತ್ರಗಳ ಮೂಲಕ ಸಂದೇಶ ನೀಡುವುದು ಉತ್ತಮ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ.[iii]

* 'WASH' ಹೊರತುಪಡಿಸಿದರೆ, ಆಟದ ಮೈದಾನಗಳು ಮಕ್ಕಳ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಕಾಪಾಡುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಸಾಮಾಜಿಕ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ಬೌದ್ಧಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಕ್ರೀಡೆ ಒಂದು ಧನಾತ್ಮಕ ಶಕ್ತಿಯಿದ್ದಂತೆ. ಇಂದು ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವ ಬೊಜ್ಜಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗೂ ಕ್ರೀಡೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಪರಿಹಾರ.

3. ಪಠ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯ ಸೇರ್ಪಡೆ

ಈಗಾಗಲೇ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕತೆ, ಆರೋಗ್ಯ, ಶುಚಿತ್ವ, ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಸಂಬಂಧಿ ವಿಷಯಗಳು ಮತ್ತು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಶಾಲಾ ಪಠ್ಯದಲ್ಲಿ ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ತರಗತಿ ಶಿಕ್ಷಣಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸ–ಬಹುದಾದ ಕೆಲವು ವಿಷಯಾಧಾರಿತ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ:

ಕೋಷ್ಟಕ 2: ಒಂದರಿಂದ ಐದನೇ ತರಗತಿವರೆಗಿನ ಪಠ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕವಾಗಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ಕೆಲವು ವಿಷಯಾಧಾರಿತ ಅಂಶಗಳು

ವಿಷಯಾಧಾರಿತ ಅಂಶಗಳು	ಉಪ ವಿಷಯಗಳು
ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕತೆ	• ಮಕ್ಕಳು ಕೆಲ ಆಹಾರವನ್ನು ಇಷ್ಟಪಟ್ಟರೆ, ಮತ್ತೆ ಕೆಲವನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡುವುದಿಲ್ಲ ಯಾಕೆ? • ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗೂ ಮುನ್ನ ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಶುಚಿಗೊಳಿಸುವುದು • ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ತಯಾರಿ, ಕಾಳು ಮೊಳಕೆಬರಿಸುವುದು, ಹಣ್ಣಿನ ರಸಾಯನ ತಯಾರಿ • ಪಥ್ಯಾಹಾರದ ಕೋಷ್ಟಕ ತಯಾರಿ • ಶಾಲಾ ಕೈತೋಟದ ಮೂಲಕ ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಬಿಸಿಯೂಟ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಸುಧಾರಣೆ
ನೀರು ಮತ್ತು ನೈರ್ಮಲ್ಯ	• ಶಾಲೆ ಮತ್ತು ಗ್ರಾಮದಲ್ಲಿ ಶೌಚಾಲಯದ ಸಮೀಕ್ಷೆ: ಯಾರಲ್ಲಿದೆ, ಯಾರು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ? • ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ಶುದ್ಧೀಕರಣ ಮತ್ತು ಶೇಖರಣೆ • ನೀರಿನ ಉಳಿತಾಯ– ನೀರಿನ ಸದ್ಬಳಕೆ ಹೇಗೆ ಇತ್ಯಾದಿ
ವೈಯಕ್ತಿಕ ಶುಚಿತ್ವ	• ಕೈ ತೊಳೆಯುವುದು, • ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವುದು, ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಬಳಿಕ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸುವುದು • ಉಗುರು ಕತ್ತರಿಸುವುದು, • ದೈನಂದಿನ ದೈಹಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮ
ತ್ಯಾಜ್ಯ ನಿರ್ವಹಣೆ	• ಶಾಲೆ ಮತ್ತು ಮನೆಯ ಸುತ್ತಲಿನ ವಾತಾವರಣ ಶುಚಿಯಾಗಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು • ಕಸದ ಡಬ್ಬದ ಬಳಕೆ • ಒಣ ಮತ್ತು ಹಸಿ ಕಸ ಬೇರ್ಪಡಿಸುವುದು
ಚಿಕಿತ್ಸೆ	• ಓಆರ್‌ಎಸ್ ಮಾಡುವುದು • ಔಷಧೀಯ ಸಸ್ಯಗಳನ್ನು ನೆರವುದು, ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆವಶ್ಯಕತೆಗಳಿಗೆ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಔಷಧದ ಬಳಕೆ • ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯನ್ನು ಬಳಸುವುದು
ಆರೋಗ್ಯದ ನಿಗಾವಣೆ	• * ಥರ್ಮೋಮೀಟರ್ ಬಳಕೆ • *ಉಸಿರಾಟ ಮತ್ತು ನಾಡಿ ಮಿಡಿತದ ಪರೀಕ್ಷೆ • ನಿಯತವಾಗಿ ಎತ್ತರ ಮತ್ತು ತೂಕವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಬಿಎಂಐ ಲೆಕ್ಕಹಾಕುವುದು ಮತ್ತು ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ನಕ್ಷೆಯನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು • ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಡನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು • ಸ್ನೆಲ್ಲೆನ್ ನಕ್ಷೆಯನ್ನು (Snellen chart) ಬಳಸಿ ಕಣ್ಣಿನ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡುವುದು

ಈ ಕೋಷ್ಟಕವನ್ನು, ಆರೋಗ್ಯ, ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಸೊಸೈಟಿ (Health, Development and Society team) ತಂಡವು ಕಾರ್ಯ ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಣ ತಂಡದ ಸಹಭಾಗಿತ್ವದೊಂದಿಗೆ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿದೆ. ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರದ ಶಾಲಾ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕಗಳು ಮತ್ತು ಜಾಗತಿಕವಾಗಿ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿನ ಯಶಸ್ವೀ ಉಪಕ್ರಮಗಳ ಮೇಲಿನ ಸಾಹಿತ್ಯವನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಮಾಡಿ ರಚಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಸೂಚನೆ: ಈ ಉಪ ವಿಷಯಗಳು ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕಗಳಲ್ಲಿಲ್ಲವಾದರೂ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದಾದುದರಿಂದ ಇಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಲಾಗಿದೆ.

4. ಸಮುದಾಯದೊಂದಿಗೆ ನಂಟು ಏರ್ಪಡಿಸುವುದು

ಬಹುತೇಕ ಕುಟುಂಬಗಳ ಮಕ್ಕಳು ಶಾಲೆಗೆ ಹಾಜರಾಗುವ ಕಾರಣ ಸಮುದಾಯವು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯದ ಮೇಲೆ ಹೂಡಿಕೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸಮುದಾಯವನ್ನು ನೇರವಿಗಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸುವುದರಿಂದ ಶಾಲೆಗೆ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳ ವಿಸ್ತರಣೆಯಾಗುವುದು ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ; ಶಾಲೆಯ ಮಾಲೀಕತ್ವವನ್ನು ಮತ್ತು ಯಶಸ್ಸನ್ನು ಸಮುದಾಯದೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಂಡಂತೆಯೂ ಆಗುತ್ತದೆ. ನಿಯಮಿತವಾಗಿಯೋ, ವಿಶೇಷ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲೋ– ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಆಹಾರ ಪೂರೈಸುವುದು– ಊಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅವರು ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂದು ಸ್ವಯಂಪ್ರೇರಣೆಯಿಂದ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆ ಮಾಡುವುದು, ಸಂತೋಷಕ್ಕಾಗಿ ಮತ್ತು ಅನುಭವ ಗಳಿಕೆಗಾಗಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೊರಾಂಗಣಕ್ಕೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುವುದು, ತರಕಾರಿ ಹೇಗೆ ಬೆಳೆಯುವುದು, ಮೊಳಕೆ ಬರಿಸುವುದು ಹೇಗೆ ಅಥವಾ ಬೇಯಿಸುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂಬ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸುವುದು– ಹೀಗೆ ಭಾಗಿಯಾಗುವ ಮೂಲಕ ಊರವರೂ ಮಕ್ಕಳ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ತಮ್ಮ ಕೊಡುಗೆಯನ್ನು ಕೊಡಬಹುದು.

ಉಪಸಂಹಾರ

ಅಂತಿಮವಾಗಿ, ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುವ ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯದ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಸಂಘಟಿತವಾದುದು: ಅವನ/ ಅಥವಾ ಅವಳ ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವಂಥ ನಿರ್ಣಾಯಕ ಸೇವೆಗಳನ್ನು

ಒದಗಿಸುವುದು ಸರ್ಕಾರದ ಹೊಣೆ; ಸರ್ಕಾರವು ಗುಣಮಟ್ಟ ಮತ್ತು ಪಾರದರ್ಶಕವಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಮುದಾಯದ ಹೊಣೆ ಹಾಗೂ ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಪೋಷಕಾಂಶಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ದೊರಕುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಖಾತರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಪೋಷಕರ ಹೊಣೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಆದಾಗ್ಯೂ, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅವಶ್ಯವಿರುವ ಸೇವೆಗಳು ತಲುಪುವುದನ್ನು ಖಾತರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಶಾಲೆಗಳು ಪ್ರಧಾನ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಹಲವು ಕಾರಣಗಳಿಗೆ ಇವು ಮಹತ್ವದ್ದು.

* ಬಾಲ್ಯಪೂರ್ವದ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಿಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ; ಉದಾಹರಣೆಗೆ– ಸಮಗ್ರ ಶಿಶು ಕಲ್ಯಾಣ ಯೋಜನೆ. (Integrated Child Development Scheme).

* ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಏಕಕಾಲಕ್ಕೆ ಹಲವಾರು ಮಕ್ಕಳು ಸೇರುವ ಕಾರಣ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯ ಸೇವೆಗಳನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಅನುಷ್ಠಾನಗೊಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ.

* ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯು ಶಾಲೆಯ ಮೂಲ ಉದ್ದೇಶವಾದ ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಈಗಾಗಲೇ ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ. ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ, ಶಾಲೆಯ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ಭಾರತದ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಶಿಕ್ಷಣದ ಗುರಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಬೇಕಾದ ಮೂಲಭೂತ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಾದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು 'ಹಾಜರಿ, ಸಿದ್ಧತೆ ಮತ್ತು ಕಲಿಕೆಗೆ ಸಮರ್ಥ[iv] ಎಂಬುದನ್ನು ಖಾತ್ರಿಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

ಆಕರಗಳು ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಓದಿಗಾಗಿ

i. *ಅಜೀಂ ಪ್ರೇಮ್‌ಜಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಆರೋಗ್ಯ, ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಸಮಾಜ ತಂಡವು ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯವಾದ ಕೆಲವು ಸಾಧನಗಳ ಪಟ್ಟಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿದ್ದು, ಅದನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸಲು ಈ ಕೊಂಡಿಯನ್ನು ಬಳಸಿ: *https://sites.google.com/a/apu.edu.in/the-nutrition-project/teaching-learning-materials*

ii *UNICEF (2018). WASH in Schools. https://data.unicef.org/topic/water-and-sanitation/wash-in-schools/ (accessed June 4, 2020).*

iii *https://www.nhp.gov.in/hand-washing_pg*

iv *Bundy et al. School-based Health and Nutrition Programs. Disease Control Priorities Project 2nd. Edition. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK11783/*



ಶ್ರೀಲತಾ ರಾವ್ ಶೇಷಾದ್ರಿ ಅವರು ಅಜೀಂ ಪ್ರೇಮ್‌ಜಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಉಪಕ್ರಮ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕಿ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ನಿರೂಪಕಿಯಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ಮೂರು ದಶಕಗಳಿಂದ ಸಂಶೋಧನೆ, ಅಭ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ಬೋಧನೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ಹಲವಾರು ವೃತ್ತಿಪರ ಸ್ಥಾನಗಳಲ್ಲಿ, ದ್ವಿಪಕ್ಷೀಯ ಏಜೆನ್ಸಿಗಳಲ್ಲಿ, ಜಾಗತಿಕ ಸಂಶೋಧನಾ ಉಪಕ್ರಮಗಳು ಮತ್ತು ತಳಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಸರ್ಕಾರೇತರ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಮುಂತಾದೆಡೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಆರೋಗ್ಯ ನೀತಿ ಮತ್ತು ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಅಧ್ಯಯನ ಅವರ ಪ್ರಮುಖ ಸಂಶೋಧನಾ ಕ್ಷೇತ್ರವಾಗಿದ್ದು, ಮೌಲ್ಯಮಾಪನದ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶೇಷ ಕಾಳಜಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ. ಶ್ರೀಲತಾ ಅವರು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳು ಎದುರಿಸುವ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಕೊರತೆ, ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಆಹಾರ ಕ್ರಮ ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ರೂಪಾಂತರ ಮತ್ತು ನಗರ ಮತ್ತು ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಕೊರತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿರುವ ಆಡಳಿತಾತ್ಮಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೂ ಸೇರಿದಂತೆ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಕುರಿತು ಅನೇಕ ಲೇಖನಗಳನ್ನು ಬರೆದು ಪ್ರಕಟಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಶ್ರೀಲತಾ ಅವರನ್ನು ಈ ಮುಂದಿನ ಇ–ಮೇಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಬಹುದು: shreelata.seshadri@azimpremjifoundation.org

ಅನುವಾದ: **ರೋಹಿಣಿ ಮುಂಡಾಜೆ** । ಪರಿಶೀಲನೆ: **ಚಂದ್ರಶೇಖರ ಮಂಡೆಕೋಲು**